

## Resumen N°8 | Alimentos y contexto social

**Elaboración de recetas para taller de cocina con leche materna, adaptadas a la alimentación complementaria del lactante**

Vargas, M.L.<sup>1,2</sup>; Diaz, J.<sup>1,2</sup>; Longo, M.<sup>2</sup>;  
Farah, S.<sup>2</sup>; Miralles, S.<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Banco de Leche Humana, Hospital Luis  
Lagomaggiore, Mendoza

<sup>2</sup>Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza

<sup>3</sup>Facultad de Ciencias Agrarias, UNCUYO,  
Mendoza

Contacto: [mluzvargas@hotmail.com](mailto:mluzvargas@hotmail.com)

Palabras claves: leche humana, alimentación complementaria,  
desarrollo de productos

Keywords: human milk, complementary feeding,  
product development

**Introducción**

La alimentación de los niños pequeños es un factor de gran importancia para su salud actual y futura. Un niño bien alimentado tendrá mejores oportunidades de crecimiento, desarrollo y aprendizaje. La alimentación complementaria oportuna (ACO) no sólo asegura un aporte nutricional adecuado para el crecimiento y desarrollo del niño, sino que además promueve la inserción del niño en el conocimiento de las texturas, gustos, sabores y mecánica masticatoria.

**Objetivos**

1) Elaborar recetas de cocina con leche humana (LH), nutricionalmente adecuadas, sanas y equilibradas. 2) Estimular el interés por el uso de LH en las preparaciones culinarias habituales para sus hijos. 3) Incorporar conceptos básicos sobre manipulación adecuada de la LH. 4) Armar un recetario que incluya preparaciones culinarias para cada una de las etapas de la alimentación del niño. Población destinataria: Se realizarán talleres de cocina con LH destinados a mamás con bebés que inician la ACO, y que además de amamantarlos cuentan con una secreción láctea superior a las necesidades de su hijo y desean incorporarla a los alimentos complementarios, para aprovechar las propiedades únicas de la LH, y para multiplicadores de salud. Actividades de la experiencia: Durante los talleres, llevados a cabo por una chef y nutricionistas, se realizarán preparaciones culinarias aptas para cada una de las etapas de alimentación del niño y a la vez que se darán consejos nutricionales para una alimentación armónica y adecuada. Las recetas llevadas a cabo hasta el momento son: arroz con leche, flan, pudding, salsa blanca, magdalenas, pan de leche, panqueques y galletas vainillas. Además, se transmi-

rán conceptos básicos sobre manipulación adecuada de la LH. Las demostraciones culinarias dadas por la chef se realizarán con LH pasteurizada del Banco de Leche Humana (BLH) para dar seguridad bacteriológica. Se presentarán las materias primas con las que se trabajará, explicando sus propiedades nutritivas y la importancia que revisten en la alimentación infantil, se mostrará la receta y se procederá a la elaboración de la misma. Luego quién lo desee podrá degustar el plato.

**Resultados esperados y evaluación**

Se espera que cada mamá aprenda el procedimiento para llevar a cabo cada receta, y en su domicilio, con su propia leche, incorporarla a la ACO de su hijo y así seguir aprovechando las propiedades únicas de la LH. De los talleres surgirá la elaboración de recetarios con opciones de preparaciones dulces y saladas, que además serán distribuidas a las mamás donantes del BLH.